



# Quận Fairfax, Virginia

Bảo vệ và nâng cao phẩm chất cuộc sống cho mọi người, các khu dân cư và cộng đồng tại Quận Fairfax

## Tờ Thông Tin về Năm Bệnh Nghiêm Trọng Do Thức Ăn Gây Ra



### Vi khuẩn đường ruột (E. Coli)

**Khái quát:** Vi khuẩn có thể tạo ra độc tố gây tử vong và gây ra khoảng 73,000 trường hợp bệnh do thức ăn mỗi năm tại Hoa Kỳ; nguồn gốc: thịt, nhất là nấu chưa chín hoặc thịt bầm còn sống, sản phẩm từ sữa hoặc sữa chưa chế biến.

**Thời kỳ ủ bệnh:** Từ 3 đến 4 ngày

**Triệu chứng:** Tiêu chảy, vẹp bě, mất nước nghiêm trọng

**Phòng ngừa:** Nấu chín thức ăn đến 155F; rửa tay thường xuyên và đúng cách; rửa, tráng và lau khô bát đĩa đúng cách

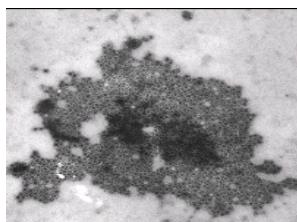
### Vi khuẩn Shigella

**Khái quát:** Theo ước tính, gây ra 300,000 trường hợp bệnh tiêu chảy. Vệ sinh kém làm cho vi khuẩn *Shigella* dễ dàng truyền từ người này sang người khác. Nguồn gốc: xà lách, sữa và các sản phẩm từ sữa, và nước bẩn.

**Thời kỳ ủ bệnh:** Từ 1 đến 7 ngày

**Triệu chứng:** Tiêu chảy, sốt, ớn lạnh và mất nước

**Phòng ngừa:** Rửa tay thường xuyên và đúng cách, nhất là sau khi đi vệ sinh; rửa kỹ rau cải



### Viêm gan A (Hepatitis A)

**Khái quát:** Viêm gan A là bệnh gan do siêu vi viêm gan A gây ra. Viêm gan A có thể lây nhiễm cho bất kỳ người nào. Tại Hoa Kỳ, viêm gan A có thể xuất hiện trong mọi tình trạng từ trường hợp bệnh cách ly đến những bệnh dịch phổ biến.

**Thời kỳ ủ bệnh:** Từ 15 đến 50 ngày

**Triệu chứng:** Vàng da, buồn nôn, tiêu chảy, sốt, mệt mỏi, biếng ăn, vẹp bě

**Phòng ngừa:** Rửa tay thường xuyên và đúng cách, nhất là sau khi đi vệ sinh

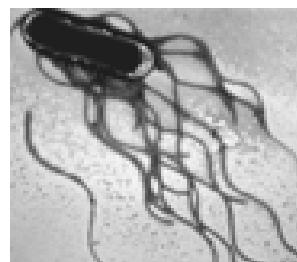
### Vi khuẩn Salmonella

**Khái quát:** Nguyên nhân thông thường nhất gây tử vong do thức ăn. Gây ra hàng triệu trường hợp bệnh do thức ăn trong một năm; nguồn gốc: trứng sống và chưa nấu chín, gia cầm và thịt chưa nấu chín, các sản phẩm từ sữa, hải sản, trái cây và rau cải

**Thời kỳ ủ bệnh:** Từ 5 đến 72 giờ

**Triệu chứng:** Buồn nôn, ói mửa, vẹp bě và sốt

**Phòng ngừa:** Nấu tất cả thức ăn đến nhiệt độ thích hợp; cho thức ăn lạnh lại nhanh chóng; loại bỏ nguồn ô nhiễm chéo (nghĩa là bảo quản thịt đúng cách; thải thức rửa, tráng và lau khô đúng cách)



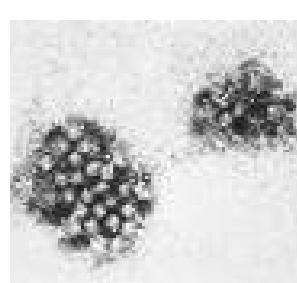
### Siêu vi Norovirus

**Khái quát:** Siêu vi này là nguyên nhân gây tiêu chảy hàng đầu ở Hoa Kỳ. Mọi thức ăn đều có thể nhiễm norovirus nếu người bị nhiễm siêu vi này cầm lấy. Siêu vi này lây nhiễm cao.

**Thời kỳ ủ bệnh:** Từ 6 đến 48 giờ

**Triệu chứng:** Buồn nôn, ói mửa, tiêu chảy và vẹp bě

**Phòng ngừa:** Rửa tay thường xuyên và đúng cách, nhất là sau khi đi vệ sinh; dùng thức ăn từ nguồn gốc thực phẩm có uy tín; và rửa kỹ rau cải.



### Fairfax County Health Department

Division of Environmental Health

Food Safety Section

10777 Main Street, Suite 111, Fairfax, VA 22030

Điện thoại: 703-246-2444 Điện văn (TTY): 711 Điện sao (fax): 703-385-9568

[www.fairfaxcounty.gov/hd](http://www.fairfaxcounty.gov/hd)